

CEREZAS EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

- Las **cerezas en lata** son cerezas rojas, agrias y no tienen pepa. Vienen en agua.

Presentación/Rendimiento

- Las cerezas vienen en una lata No. 300, la cual equivale a dos tazas.

Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde las cerezas que sobren en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselas en 4 a 6 días.

Usos y sugerencias

Las cerezas en agua quedan estupendas en postres al horno tales como pies, pasteles de frutas, tortas, galletas y panecillos dulces, así como en salsas para postres como pudines, pasteles, mazamoras, helado y panqueques.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- Las **cerezas** son bajas en grasa, calorías y sodio y son una buena fuente de vitamina A.
- ½ taza de cerezas equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición

Porción ½ taza (22 g) de cerezas rojas, agrias, sin pepa en lata

Cantidad por porción

Calorías	44	Cal. de grasa	0
% Valor diario*			
Grasa total	0 g		0%
Grasa saturada	0 g		0%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	8 mg		0%
Carbohidratos totales			3%
11 g			
Fibra dietética	1 g		4%
Proteína	1 g		
Vitamina A	18%	Vitamina C	4%
Calcio	1%	Hierro	9%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

El mejor pie de cerezas

1 taza de azúcar
1/3 taza de harina
2 latas de cerezas rojas, agrias en lata, escurridas, reservándose el jugo
1/4 cdta. de colorante vegetal rojo (opcional)
1/4 cdta. de extracto de almendras (opcional)
1 cda. de margarina o mantequilla
masa para un pie de 9 pulg. de diámetro de doble costra

Receta cortesía de allrecipes.com

1. Caliente el horno a 425 °F.
2. En una olla, combine el azúcar con la harina.
3. Incorpore 1 taza del jugo de las cerezas que había reservado. Lleve a punto de ebullición, revolviendo a menudo. Baje el fuego y deje cocer a fuego lento por 5 minutos hasta que espese.
4. Retire del fuego y añada el colorante vegetal (opcional), el extracto de almendras (opcional) la margarina. Cubra y refrigere.
5. Estire la mitad de la masa y forre con ella el molde de pie de 9 pulg.
6. Estire la otra mitad de la masa formando un círculo de 11 pulg. Córtele en tiras de 1/2 pulg. de ancho.
7. Vierta el relleno de cerezas frío en el molde forrado con la masa. Coloque encima las tiras de masa cruzadas, de forma horizontal y vertical. Selle los bordes doblando hacia adentro con los dedos.
8. Lleva al horno de 30 a 35 minutos hasta que la costra haya dorado y el relleno borbotee.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de pie de cerezas:

Calorías	398	Colesterol	0 mg	Azúcar	33 g	Calcio	18 mg
Calorías de grasa	154	Sodio	132 mg	Proteína	4 g	Hierro	2.8 mg
Grasa total	17.1 g	Carbohidratos totales	58 g	Vitamina A	99 RE		
Grasa saturada	4.7 g	Fibra dietética	2.1 g	Vitamina C	2 mg		

Tarta de cerezas

2 latas de cerezas rojas agrias en su jugo
1 1/2 de tazas azúcar
1/4 taza de maicena
2 1/2 de tazas avena
2 tazas de harina
1 cdta. de bicarbonato de sodio
1 taza de azúcar morena comprimida

Receta cortesía de wisconsinrecipes.com

1. Combine el azúcar con la maicena en una olla.
2. Añada las cerezas sin escurrirlas.
3. Lleve a punto de ebullición a fuego medio, sin dejar de revolver hasta que espese. Aparte.
4. Mezcle la avena con la harina, el bicarbonato de sodio y el azúcar morena hasta que obtenga una consistencia desmoronadiza.
5. Coloque la mitad de esta mezcla en un molde para hornear de 9 x 9 pulg.
6. Vierta encima el preparado de cerezas cocidas.
7. Cubra con la otra mitad de la mezcla de avena.
8. Lleve a horno de 350 °F de 30 a 35 minutos hasta que haya dorado ligeramente.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de tarta de cerezas:

Calorías	512	Colesterol	0 mg	Azúcar	70 g	Calcio	53 mg
Calorías de grasa	17	Sodio	178 mg	Proteína	8 g	Hierro	4.4 mg
Grasa total	1.9 g	Carbohidratos totales	118 g	Vitamina A	82 RE		
Grasa saturada	0.3 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	2 mg		

Panecillos de cerezas

2 tazas de harina
1 cda. + 1 cda. de polvo de hornear
 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
1 taza de cerezas agrias en lata (escurridas)
2 huevos
 $\frac{1}{4}$ taza de margarina derretida
1 taza de leche semi descremada

Topping de azúcar y canela

$\frac{1}{8}$ cda. de canela
 $\frac{1}{4}$ taza de azúcar

Receta cortesía de The Fruit Company, Hood River Oregon

1. Coloque pirotines (moldecitos de papel) en latas para panecillos sin engrasar.
2. Cierna los ingredientes secos juntos en un tazón grande. Añada las cerezas a la mezcla hasta que queden recubiertas por completo.
3. En un tazón pequeño, bata bien los huevos. Añada la mantequilla derretida y la leche. Incorpore la mezcla líquida en la mezcla seca revolviendo rápidamente. No mezcle demasiado ya que la consistencia podría quedar algo dura.
4. Llene $\frac{3}{4}$ partes de los moldecitos para panecillos y rocíe ligeramente sobre cada uno 1 cda. del *topping* de azúcar y canela.
5. Lleve a horno de 400 °F por 20 minutos hasta que tomen un bonito color dorado.

Rinde 12 porciones

Información de nutrición para cada porción de panecillos de cerezas

Calorías	202	Colesterol	36 mg	Azúcar	19 g	Calcio	89 mg
Calorías de grasa	45	Sodio	200 mg	Proteína	4 g	Hierro	1.3 mg
Grasa total	5.0 g	Carbohidratos totales	35 g	Vitamina A	80 RE		
Grasa saturada	1.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.